



## 「コロナ対策、マスクは何を選びますか？」

年が明けてもなかなか新型コロナウイルスの感染蔓延状況が改善しませんね。多くの方が、マスク着用や手洗いうがいを習慣とし、感染予防に努められていると思います。それでも感染が減らなくて、とても大変ですよ。人と人の接触をゼロにすることは出来ないのです、運悪く感染してしまう可能性はゼロにはなりません。そんな中でも、よりリスクを下げるためには、マスクの着用を正しく行うことが効果的です。防御力が一番高いのは**不織布マスク**です。使い捨てのものです。見た目や付け心地の良さからウレタンマスクを選ぶ人も多いようですが、買物で人混みに入る時や、バス・電車に乗る日には、ぜひ不織布マスクを使用してください。鼻をしっかりと覆うことも大切です。感染予防効果を高めましょう。

対策方法	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン		
吐き出し飛沫量	100%	80% カット	66~78% カット	50% カット	20% カット	10% カット
吸い込み飛沫量	100%	70% カット	35~45% カット	30~40% カット	小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない)	

### <アンチエイジングに、海藻がおすすめです>

ワカメ、ノリ、コンブ、ヒジキ、モズクなどの海藻には、食物繊維とミネラルが豊富に含まれています。また、低カロリーで旨味成分が豊富です。海藻を食事にたくさん取り入れることで、生活習慣病や癌のリスクが下がり、アンチエイジングにも役立ちます。昔から日本の食卓に並んできた海藻を食材として活かし、家族の健康を守りましょう。

### オギジビ 豆知識



オギジビのスタッフは総勢9名です。みんな甘い物が大好きなので、スタッフルームにはいつもおやつがあります。また、誕生日のスタッフがいる月には、みんなでケーキを食べてお祝いします。コロナの影響でホールケーキを切り分けて食べることはできませんが、9つのケーキを買ってきて、じゃんけんで好きなケーキを選びます。今はみんなで食事をしたりワイワイすることができませんが、出来る範囲で楽しみをみつけています。

### オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介ください。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。

